

Verksamhetsberättelse 2022

Njurunda simsällskap

Verksamhetsåret 2022-01-01 – 2022-12-31

Organisationsnummer: 889201-3064



Styrelse

Styrelsen har bestått av

- Marika Lindblom, Ordförande
- Jörgen Hansson, Kassör
- Henrik Höglund, Sekreterare
- Anneli Andersson, Ledamot
- Jon Westergren, Ledamot
- Marianne Grönlund, Ledamot
- Jan Jonasson, Ledamot

Samt suppleanter

- Ingela Söderlind, Suppleant
- Mikael Nordberg, Suppleant

Styrelsens arbete

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda möten via Teams. Därutöver har arbetsmöten gällande budget och verksamhetsplanering hållits vid ett fysiskt möte.

Simsällskapet är representerad med två stycken ledamöter i Mellannorrlands Simförbund som aktivt har deltagit vid distriktets möten.

Föreningen deltog i distriktets årliga aktivitet Simidrottsforum i Umeå med både representanter från styrelsen tränare och ledare.

Föreningens årsmöte genomfördes den 28 mars på Simhallen i Njurunda.

Övriga förtroendeposter

Valberedningen har bestått av

- Elin Timbäck
- Tanya Stenling

Revisor

- Birgitta Hådén



Händelser under året

Verksamheten

Simundervisning

Under verksamhetsåret har klubben bedrivit simskola i totalt 28 veckor. Verksamheten har sin grund i Svenska Simförbundets simlinje som är ett praktiskt pedagogiskt instrument som med hänsyn tagen till barns utveckling steg för steg visar hur man når simkunnighet via vattenlekar och teknikövningar. Simskolan har bedrivits i grupper uppdelade i sex nivåer från baddaren upp till hajen.

Måluppfyllnad 2022

979 barn har under årets gång deltagit på simskola. Där simskolan varit tre olika perioder, vårterminen, sommar intensivkurs och höstterminen.

Teknik/Medley

Vi har under HT 2022 gjort om strukturen och gjort en träningsgrupp där vissa simmare gått till när de fyllt 13, dessa är för dem som inte vill tävla utan träna för att träna.

Vi har vi gjort om Hajen Guld till Medley Hajen och den ingår nu i våra Medleygruppen (teknik verksamheten). Vi har även gjort så alla som gick i T3 på vårterminen har nu blivit en ytterligare tävlingsgrupp, så vi har utökat tävlings grupperna.

Måluppfyllnad 2022

131 simmare har deltagit under året. Där föreningen hela tiden jobbar med att simmarna ska utveckla sin simteknik i samtliga samsätt.

Under våren och hösten har medley grupperna erbjudits att köra simidrotter en gång i veckan. Vilket är mycket populärt att de får utveckla mer kunskap inom simidrott.

Tävlingsgrupper

Tävlingsverksamhet bedrivs idag i grupperna, Simiaden, Ungdom, Junior/senior och Senior/elit riktar främst in sig på tävling utveckling.

Varje tävlingsgrupp har olika mål och för deltagande i respektive grupps verksamhet. Avsikten är att varje grupp skall vara så homogen som möjligt avseende ålder, social mognad och tränings/tävlings förmåga för att möjliggöra optimal utveckling för såväl gruppen som dess individer. Tävlingsgrupper erbjuds 4 till 12 träningstillfällen per vecka som består av både Simträning, Landträning och styrketräning utifrån grupp och nivå.

Måluppfyllnad 2022

144 simmare har deltagit under året.

- Ett yngre lag samt 2–4 simmare som kvalat in på Sum-Sim sommar.
- Simmare som kvalar in på Sum-Sim riks höst.



- Ett lag och 8 simmare som kvalar in till JSM 25m/50m.
- Medalj SUM-SIM, JSM & SM
- Simmare och tränare som representerar Sverige och föreningen i landslaget.
- Jobba aktivt kring frågor kopplade till kost, idrottspsykologi, hälsa och återhämtning.
- Föreningen har erbjudit läger för tävlingssimmare i Simiaden, Ungdom, Junior/senior Senior/elit under året.

Vuxensim

Klubben har erbjudit crawlkurser för vuxna fördelat på steg 1 och steg 2. Kurserna har erbjudits vid två omgångar; vår och höst.

Måiluppfyllnad 2022

Klubben har återupptagit Mastersverksamhet och erbjudit träning 2 tillfällen i veckan

Simidrott Grupp.

Alla simmare i medley verksamheten har erbjudits simidrott vid ett tillfälle i veckan.

Måiluppfyllnad 2022

Simidrotten som kompletterande träning i syfte att vidareutveckla exempelvis rörelsemönster.

Gympa

Föreningen har bedrivit Barngymnastik på Kyrkmons skola, med fokus på rörelseglädje. Där togs barn emot i åldrarna från 2 till 12 år. Klubben jobbar mot att varje individ ska känna sig glad och stolt före, under och efter varje gymnastik tillfälle. Samt att varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och hela tiden ha en känsla av att utvecklas.

Ledare, tränare och utbildning

Föreningen har under året haft en heltidsanställd tränare/verksamhetsansvarig, samt timanställda tränare i simskola och träningsverksamhet.

Föreningen utbildar ledare enligt Svenska Simförbundets utbildningsstege. Ledare har kunskaper i akut olycksfallsvård samt har under det året genomgått utbildning i HLR, hjärt- och lungräddning.

Maria Öman är uttagen till Sveriges Olympiska kommité tränarprogram "Olympisk Offensiv" för lovande kvinnliga elittränare.

Maria Öman blev uttagen till coachuppdrag för landslaget på Junior- EM

Måiluppfyllnad 2022

Inför varje termin har alla simskoleledare haft träff för att prata om terminen, gå igenom lekar och övningar samt lära känna varandra. Även tränarna för medley har haft träff inför terminen.



Tränarna för medley och tävlings grupperna har haft digitala träffar för att träffas och diskutera olika punkter.

Genomförda läger och gemensamma aktiviteter

Pandemin satte stopp för mycket men när vi åter fick möjligheten har vi med återstart pengar från förbund lyckats genomföra fantastiska läger och aktiviteter för simmare och ledare

Träningsläger v10 på sportlovet åkte Junior/senior gruppen på träningsläger till Spanien

Träningsläger maj månad i samverkan med Falu SS, Västerås SS, SK Ägir och Örebro plats Calella Spanien Strålande bra träningsvecka både i bassängen och utanför bassängen. Totalt 40 simmare och 3 kvinnliga elitcoacher som arrangerade lägret med stöd av återstart stödpengar.

Lära känna läger för medley simmarna med övernattnig, mycket populär och uppskattat av de yngre simmarna i föreningen. Efter två års covid uppehåll var det väldigt uppskattat.

Sommaravslutning arrangerades på njurundahallen 5 juni uppvisningssim, lekaktiviteter, tårta, värdeord och massa skratt och mingel.

Kickoff för 15 sti ledare på Strike Club 23 augusti.

Träningsläger för Ungdom Turkos startade upp träningssäsongen efter sommarledigheten. tillsammans med Sollefteå Simsällskap i Sollefteå. Simning, matlagning aktiviteter och värdegrund jobb och massa skoj

Träningsläger för simiaden gruppen. Startade höstterminen med läger i Kramfors 3 fullspäckade dagar med simning, aktiviteter och massa annat bus

Träningsläger för ungdom blå som åkte till Calella i spanien i 7 dagar för start av höstens höstens tränings period

Breddläger yngre för simmare födda 2010-2012 mycket lyckat läger där 50 simmare deltog från Sundsvalls simsällskap och Härnösand simsällskap i Njurundahallen en helg fylld av energi och härlig gemenskap

Njurundas Julavslutning Luciasim startade med Regnbågen ett arrangemang där vi simmade för att hjälpa barn och ungdomar som av ekonomiska skäl inte har möjlighet att gå i simskola, träna simning på fritiden eller kanske åka på en tävling/läger med sina vänner.

Simmare från våra tävlingsgrupper Medley, Elit samt Masters deltog. Det simmades i meter, km eller anna form för att samla in pengar till en fond



Tävlingar

Egna tävlingar

Vi arrangerade under 2022 fyra st egna tävlingar i Njurundahallen och vi har med glädje kunnat arrangera tävlingar efter Covid.

20 februari Temporär race (covid restriktioner) 155 starter, egen inbjudningstävling

7 Maj Vårsimiaden med 341 starter, förbundstävling

22-23 Oktober Sälssimmet, 826 starter, egen inbjudningstävling

3 december Höstsimiaden. 461 starter, förbundstävling

Tävlingsgruppen har aktivt jobbat med förberedelser inför varje tävling samt verkat för ett ökat engagemang bland föreningens medlemmar och föräldrar. Att arrangera en hemmatävling kräver engagemang från ett stort antal av föreningens medlemmar men är samtidigt en av föreningens största intäktskällor. Genom att föräldrar bidrar som funktionär eller i någon av de andra funktioner som krävs för att genomföra en lyckad tävling säkrar vi att föreningen även fortsättningsvis kan arrangera uppskattade tävlingar.

I rollen som Funktionärs samordnare har Mattias Andersson varit delaktig och har organiserat så att vi har lyckats utbilda 7 stycken nya tävlingsfunktionärer under året 2022.

Tävlingar vi deltagit i

Under året har många simmare fortsatt att utvecklas och det har tagits många personliga rekord. Simmare i föreningen har också kvalat in till Mästerskap med mycket goda resultat och placeringar. Nedan följer ett urval av tävlingar där simmare från föreningen deltagit.

20 februari Temporärace i Njurunda 72 Njurunda Simmare deltog

26 mars Aquarace i Söderhamn

2-3 april Umestänkte i Umeå

8-10 april Järfälla Säsongens första 50m tävling Junior/Senior

9-12 april Swim Open Stockholm för Agnes, Elsa, Saga och Elise

29-30 april Grand Prix 1 Ystad

7 maj vårsimiaden i Njurundahallen

13-15 maj Neptuniaden i Stockholm

20-22 maj Norrländska Mästerskapen i Umeå

25-26 maj Mare Nostrum i Barcelona Elise och Gloria deltog på tävling i samband med Läger i Calella

2-4 juni Täby 50m bassäng extrachans till Sum-sim kval

12 juni Harnäshalvan i Gävle avslutningstävling för Simiaden



26 juni Runn open water i Falun deltagare Frida som gick in och segrade i damklassen

28/6-3/7 Sommarens SM i Linköping Njurunda representerade med 12 simmare

1-3 juli Heed summer cup i stockholm avslutningstävling och simmarna fick avluta säongen med lek och aktiviteter på Grönalund

9 juli Vansbro där Elise och frida deltar. Efter mycket bra simning placerar sig Elise på en fin andraplats och frida på en tredjeplats.

13-17 juli SUM-SIM i Norrköping 7 deltagande simmare

12 augusti Öppet vatten SM i Malmö

20 augusti Öppet vatten i Motala

23-25 Svenska simspelen i Väsby Säsongens första simtävling

14-16 Oktober tävling i falun

22-23 Sälisimmet Hemmatävling ett lyckat arrangemang och vi hade 85 simmare som deltog från oss

11-13 November Sum-sim region i umeå 19 deltagande simmare 80 st personliga rekord under helgen

22-27 november SM/JSM i stockholm 11 deltagande simmare

3 december Höstsimiaden i Njurunda En rolig hemmatävling för de yngre simmarna och arrangemanget blev väldigt lyckat.

9-11 Norrländska Mästerskapen i Härnösand vi blev Norrlands bästa simklubb.

9-13 Nordiska Mästerskapen i Bergen Landslagsuppdrag för Sara Strömsöe och Maria som coach

16-18 december Sum-Sim Riks 5 deltagande simmare



Klubbens simidrottare och dess prestationer

Årets gång har simmare i klubben åstadkommit totalt 15st mästerskapsmedaljer och en lagkapps medalj.

Utomhus SM

SM-Guld 200 ryggsim Elise Öberg

SM-Guld 100 ryggsim Elise Öberg

SM- Silver 50 frisim Gloria Muzito

Inomhus SM

SM-Brons 200 ryggsim Elise Öberg

SumSim Riks

Sara Strömsöe

Guld på 50 fjärl, 50 bröstsim, 50 frisim & 100 frisim

Silver på 200 frisim

Öppetvatten SM

SM-silver på 4x1250m Johan Björklund, Stefan Andersson, Frida Florén och Elise Öberg

Elise Öberg simmar hem både JSM- & SM Guld på 5000m

Nordiska Mästerskapen

Sara Representerade Sverige och simmade hem tre silver och ett bron på lagkapper.

Utmärkelse

Maja Modin fick erhålla stipendium från Sundsvalls Västnäs Rotaryklubb

Elise Öberg slagit flera distriktsrekord 2022

Distans	Namn	Förening	25 meter	Tid	Årtal	Plats
200 ryggsim	Elise Öberg	NSS	25	2.10,79	2022	Sm/Jsm Stockholm
Distans	Namn	Förening	50 meter	Tid	Årtal	Plats
100 ryggsim	Elise Öberg	NSS	50	1.03,77	2022	SM/ JSM Linköping
200 ryggsim	Elise Öberg	NSS	50	2.17,88	2022	Malmsten Swim open Stockholm
200 medley	Elise Öberg	NSS	50	2.21,39	2022	SM/JSM Linköping

Klubben fick även avsluta året på topp när klubben tog hem segern på Norrländska mästerskapen för tredje året i rad och kunde titulera sig som Norrländska mästare.

Tack vare alla fantastiska fina insatser under 2022 hamnade klubben också på en fin 19e plats i listan som "Sveriges bästa simklubb 2022".

Klubben har fortsatt med Barngympa i Njurunda och redan från start så har det varit väldigt populärt. Två gånger i veckan så har det varit full fart med fokus på rörelseglädje.

Klubben har under året haft tre hemmatävlingar vårsimiaden, Sälsimmet och Höstsimiaden. Klubben är tacksamma för alla engagerad som gjort detta möjligt.

Ett helt fantastiskt år, klubben är otroligt tacksamma och stolta för vad vi gjort och åstadkommit under hela året! Med detta fina bagage blickar vi nu fram emot vad 2023 har att erbjuda och hoppas på ett minst lika bra år i bassängen. NSS värdeord har varit med oss under hela året, teamkänsla, utveckling, engagemang och hållbart.

Intern och extern kommunikation

Under året har information uppdaterats på hemsidan samt lite struktur för att det ska bli lättare för användare att hitta information.

Vi använder oss av sociala medier för att nå ut med uppdateringar vad vi gör för något. Samt för marknadsföring.

Måluppfyllnad 2022

Vårt mål var att arbeta mer på att få användarna/våra medlemmar att söka information mer aktivt genom punkt i informationsbrev och på föräldramöten, vilket vi har gjort.

Försäljning och sponsring

Njurundasim fick ställas om till klubbtävling lopp sponsorintäkter uteblev

Måluppfyllnad 2022

- Newbody har sålts vid två omgångar under verksamhetsåret 2022.
- Restaurangchansen har sålts under hösten 2022.

Jämställdhet och integration

Måluppfyllnad 2022

Genom integrationsarbete har vi anordnat simidrottskollo där de på förmiddagarna har testat på simidrotter i Njurundahallen. Sedan på eftermiddagen gjordes andra roliga aktiviteter.

Under höstterminen erbjöds 15 ukrainska barn simundervisning ett projekt genom SISU västernorrland



Våra samarbetspartners och sponsorer

NIU Sundsvalls gymnasium driver nationell godkänt idrottsgymnasium (NIU) där även simning ingår. Njurunda Simsällskap är samarbetspartner och har 8 simmare som går utbildningen.



ICA Kvantum Kvissleby



Antal medlemmar

SAMTLIGA MEDLEMMAR	
Antal medlemmar	884 st
Antal kvinnor	457 st
Antal män	427 st

Styrelsen vill med dessa ord tacka för det gångna året.

